



# Stołeczny Magazyn POLICYJNY

ISSN 1731-4550

lipiec 2018

[www.magazyn.policja.waw.pl](http://www.magazyn.policja.waw.pl)



## Stołeczne eliminacje zakończone



Warszawa, 15 lipca 2018 r.

Komendant Stołeczny Policji

*Policjantki, Policjanci i Pracownicy Policji,*

Z okazji Święta Policji, w imieniu własnym oraz kierownictwa Komendy Stołecznej Policji, składam wszystkim policjantkom, policjantom i pracownikom stołecznego garnizonu serdeczne życzenia oraz podziękowania za sumienną, profesjonalną służbę i pracę na rzecz mieszkańców warszawskiej aglomeracji.

Wasza wrażliwość na ludzką krzywdę, wyniki uzyskiwane w przeciwdziałaniu i zwalczaniu przestępczości, szybka reakcja na zdarzenia, są czynnikami decydującymi o tym, że mieszkańcy Warszawy i gmin podwarszawskich czują się bezpiecznie w miejscu zamieszkania, a nasza formacja cieszy się rosnącym zaufaniem społecznym.

*Szanowni Państwo,*

Służba i praca w Policji wymaga ciągłej gotowości. Prezentujecie ją, wykonując ofiarnie codzienne zadania, często także w czasie wolnym, niosąc pomoc drugiemu człowiekowi, nieraz z narażeniem życia i zdrowia. Dziękuję za Wasze wysokie poczucie odpowiedzialności, za budowanie pozytywnego wizerunku stołecznej Policji.

Waszym Rodzinom i Bliskim dziękuję za wyrozumiałość oraz wsparcie w wielu trudnych chwilach, które są nieodłącznym elementem służby w Policji.

W tym uroczystym dniu, w roku Jubileuszu 100 – lecia Niepodległej Rzeczypospolitej, serdecznie gratuluję wszystkim wyróżnionym, odznaczonym i awansowanym. Niech te wyróżnienia i nominacje będą dla Was źródłem osobistej satysfakcji oraz motywacją do dalszej wyężonej służby i pracy na rzecz poprawy bezpieczeństwa publicznego.

*Łączę wyrazy szacunku,*

**nadinspektor Paweł Dobrodziej**



**Szanowni Państwo,  
Funkcjonariuszki i Funkcjonariusze,  
Pracownicy Cywilni Komendy Stołecznej Policji,**

Święto Policji jest szczególnym i bardzo ważnym dniem dla wszystkich funkcjonariuszy tej formacji. Przypomina ono o niemal stuletniej tradycji stania na straży bezpieczeństwa obywateli i przestrzegania prawa. Etos służby, którym kierujecie się na co dzień, ma swoje źródła właśnie w tej tradycji. Święto Policji jest więc zarówno okazją do wspomnienia bohaterów, którzy w wolnej Polsce kładli podwaliny pod budowę nowoczesnej Policji, jak też do refleksji nad wartościami, którymi kierujecie się w codziennej służbie.

Specyfika aglomeracji warszawskiej sprawia, że Wasza służba ma szczególny charakter. Praca w Komendzie Stołecznej Policji to nie tylko dbanie o bezpieczeństwo ponad czterech milionów mieszkańców Warszawy i jej okolic. To właśnie stolica Polski jest miejscem, w którym odbywa się najwięcej koncertów, zgromadzeń i prestiżowych meczów. Także w Warszawie mają swoje siedziby najważniejsze instytucje państwowe, przedstawicielstwa dyplomatyczne i korporacje. Wszystkie te przesłanki sprawiają, że Wasza służba wiąże się z dużą odpowiedzialnością. Doskonale sobie z tym radzicie i sumiennie wywiązujecie się ze swoich obowiązków.

Mam świadomość tego, jakiego zaangażowania i dyspozycyjności wymaga Wasza służba. Właśnie dlatego stołeczna Policja otrzymała w tegorocznym budżecie dodatkowe środki w wysokości 15 milionów zł. Umożliwia to podniesienie wysokości dodatku stołecznego z kwoty 304,70 zł brutto do kwoty 479,90 zł, tj. wyższej o 175,20 zł brutto. Kwota tego dodatku nie była zmieniana od 2009 r.

W ramach opracowanego w MSWiA Programu Modernizacji Służb Mundurowych Policja w latach 2017-2020 otrzyma niemal 6 miliardów zł. Dzięki sukcesywnie wprowadzanym podwyżkom uposażeń, już w styczniu 2019 r. funkcjonariusze będą zarabiać średnio o ponad 800 zł więcej niż w 2015 r., a wynagrodzenia pracowników cywilnych wzrosną średnio o 750 zł. Realizowane są nowe inwestycje infrastrukturalne, kupowany jest nowoczesny sprzęt.

Dziękuję wszystkim Funkcjonariuszkom, Funkcjonariuszom oraz Pracownikom Cywilnym Komendy Stołecznej Policji za codzienny trud i zaangażowanie, za pracę, która daje pozytywne rezultaty. Życzę Wam satysfakcji ze służby oraz wielu sukcesów zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym.

*Z wyrazami szacunku  
Gracjan Zielinski*

## Drogie Czytelniczki, Drodzy Czytelnicy

Podobnie jak w poprzednich latach czerwiec w garnizonie stołecznym to czas zmagania policjantów w eliminacjach do różnych ogólnopolskich konkursów. Funkcjonariusze sprawdzają swoją wiedzę i umiejętności praktyczne w zakresie ruchu drogowego. Zaplanowane dla uczestników zawodów poszczególne konkurencje pozwalają też na wybranie najlepszego dzielnicowego w stołecznym garnizonie, najlepszej pary patrolowej czy najlepszego przewodnika z psem służbowym.



Dla zawodników to okazja nie tylko, by sprawdzić własną wiedzę i sprawność oraz podnieść swoje kwalifikacje, ale to także możliwość zmierzenia się z kolegami z innych wydziałów i komend. Duch rywalizacji towarzyszy im od pierwszego dnia zawodów. Nieraz różnice w punktacji za poszczególne konkurencje są minimalne i to ostateczna rozgrywka decyduje, kto zajmuje czołowe miejsca.

Najlepsi będą reprezentować stołeczny garnizon w ogólnopolskich finałach, organizowanych po wakacjach. Gratulujemy laureatom tegorocznych stołecznych eliminacji, życzymy im sukcesów na miarę tych, które przypadły mł. asp. Marcinowi Sulikowi z WRD KSP, który podczas ubiegłorocznej jubileuszowej edycji konkursu „Policjant Ruchu Drogowego” zajął drugie miejsce w kraju.

W bieżącym numerze Stołecznego Magazynu Policyjnego znajdziecie, Drodzy Czytelnicy, relacje z zawodów i ostateczne wyniki w czterech różnych konkursach przeprowadzonych na szczeblu KSP. Miłej lektury!

**Redaktor Naczelna podinsp. Anna Kędzierzawska**

## SPIS TREŚCI

### AKTUALNOŚCI

- 2 Życzenia Komendanta Stołecznego Policji z okazji Święta Policji
- 3 Życzenia ministra Joachima Brudzińskiego z okazji Święta Policji
- 4 Charytatywna sztafeta rowerowa dla rannych funkcjonariuszy
- 5 Cześć Jego Pamięci!
- 6 Jubileusz 60-lecia kaptaństwa ks. Józefa Jachimczaka
- 7 Medal Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego dla stołecznego policjanta
- 8 Nagrody dla najlepszych policjantów i pracowników cywilnych
- 9 Policjanci sportowcy wyróżnieni

### W NASZYM GARNIZONIE

- 10 Mł. asp. Marcin Sulik - najlepszy policjant ruchu drogowego KSP
- 11 Stołeczny finał „Dzielnicowy Roku” rozstrzygnięty
- 12 Znamy zwycięzców stołecznego Turnieju Par Patrolowych
- 13 Junior i Ebek w finale Kynologicznych Mistrzostw Polski
- 13 „Policjanci są wśród nas”
- 14 „Poznaj i zrozum ryzyko”
- 15 Razem możemy więcej

### WARTO WIEDZIEĆ

- 16 Jak bezpiecznie stosować leki?
- 17 Postępowanie z osobami z niepełnosprawnością intelektualną - część I
- 19 Praktyczny poradnik savoir-vivre wobec osób niepełnosprawnych
- 20 Nasz „niebieski brat” potrzebuje pomocy
- 20 Ogłoszenie ARMSA

## Charytatywna sztafeta rowerowa dla rannych funkcjonariuszy

ASP. SZTAB. KATARZYNA ZYCH

*Rowerowy rajd sztafetowy po Polsce „MUNDUR NA ROWERZE 2018” przejechał 26 czerwca przez teren garnizonu stołecznego. Wydarzenie swoim patronatem objął Komendant Główny Policji, który osobiście uczestniczył w rajdzie i Komendant Główny Państwowej Straży Pożarnej. Celem akcji jest zebranie pieniędzy na pomoc w leczeniu i rehabilitacji policjanta i strażaka z Łodzi, ciężko rannych podczas służby.*

Celem tegorocznego rowerowego rajdu sztafetowego „Mundur na rowerze 2018” jest zbiórka pieniędzy na leczenie i rehabilitację st. sierż. Marcina Miniaka z Komisariatu Policji V oraz asp. szt. Arkadiusza Dąbrowskiego z jednostki Ratowniczo-Gaśniczej Nr 1 w Łodzi, którzy zostali ciężko ranni w wyniku eksplozji podczas interwencji w 2017 roku. Jako pałeczkę w sztafecie uczestnicy rajdu przekazują sobie bransoletkę w kolorach niebieskim, szarym, czerwonym i zielonym, symbolizującym różne służby organizatorów.

We wtorek 26 czerwca rowerowa sztafeta wjechała na teren garnizonu stołecznego. Do tej cennej inicjatywy przyłączył się osobiście Komendant Główny Policji nadinsp. dr Jarosław Szymczyk, który razem z uczestnikami pokonał część wyznaczonej na ten dzień trasy. Rowerzyści przemierzali się od Komendy Powiatowej Policji w Mińsku Maz. przez Marki do budynku Komendy Stołecznej Policji, a dalej do Komendy Powiatowej Policji dla Powiatu Warszawskiego Zachodniego. O 13.00 sztafeta ruszyła do Oddziału Prewencji Policji w Warszawie i dalej do Komisariatu Policji w Nadarzynie i Komendy Powiatowej Policji w Grodzisku Maz. Kolejnego dnia grupa uczestników z grodziskiej komendy przekazała bransoletki w Sochaczewie funkcjonariuszom z garnizonu mazowieckiego. ■



■ Rowerowy rajd sztafetowy po Polsce „MUNDUR NA ROWERZE 2018”

# Cześć Jego Pamięci!

PODINSP. ANNA KĘDZIERAWSKA

*Z ogromnym żalem pożegnaliśmy 27 czerwca naszego Kolegę, młodszego inspektora w stanie spoczynku Roberta Makowskiego. Miał 54 lata. Pozostawił mamę, żonę, dzieci i wnuki. W Mszy św. żałobnej i uroczystości pogrzebowej wzięli udział: p.o. Zastępcy Komendanta Stołecznego Policji mł. insp. Krzysztof Smela, kadra kierownicza KSP, obecni i byli policjanci i pracownicy stołecznego garnizonu, współpracujący z nim przez lata służby, władze miejskie i samorządowe oraz najbliższa rodzina i znajomi.*

Z ogromnym smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci w tragicznych okolicznościach mł. insp. w st. spocz. Roberta Makowskiego. Poniósł śmierć w nawałnicy, która przeszła w czwartek 21 czerwca nad województwem mazowieckim.

Przez 30 lat swojego życia związany był z Komendą Stołeczną Policji. Zaczynał jak każdy początkujący w tej służbie od patrołowania warszawskich ulic i interwencji domowych. Następnie zajmował kolejne szczeble w karierze zawodowej. Był zastępcą Komendanta Komisariatu Warszawa Ursynów, zastępcą Komendanta Komisariatu Warszawa Wawer oraz Komendantem Komisariatu w Sulejówku.

Od 1999 r. związany był z powiatem wołomińskim. Najpierw jako Komendant Komisariatu w Tłuszczu, potem jako Naczelnik Wydziału Dochodzeniowo-Śledczego KPP w Wołominie. W roku 2005 wrócił do Komendy Stołecznej Policji, gdzie piastował stanowisko oficera dyżurnego całego garnizonu, a następnie zastępcy naczelnika SSK.

W 2009 r. wygrał konkurs na stanowisko Komendanta Powiatowego Policji w Wołominie. Przez te 4 lata mocno związał się z powiatem, w którym nie tylko pracował, ale i mieszkał. Czynną służbę zakończył jako starszy oficer w stopniu młodszego inspektora. Nadal jednak był członkiem Zarządu Warszawskiego Oddziału Stowarzyszenia Komendantów Policji Polskiej.

Ostatnio swoją wiedzą i umiejętnościami dzielił się z mieszkańcami regionu, w którym był od 12 maja 2016 r. Wiceburmistrzem Miasta i Gminy Wołomin. Zagadnienia dot. bezpieczeństwa znał od podszewki. Odpowiadał za kwestie związane z bezpieczeństwem i sprawami społecznymi. Cała jego kariera zawodowa poświęcona była służbie ludziom.

Robert Makowski był absolwentem Wyższej Szkoły Oficerskiej w Szczytnie (na kierunku Administracja Bezpieczeństwa i Porządku Publicznego) oraz Wyższej Szkole im. Pawła Włodkowica w Płocku (Wydział Pedagogiczny w zakresie „Edukacja dla stanów nadzwyczajnych”). Ukończył też studia podyplomowe w Wyższej Szkole Zarządzania i Prawa im. Heleny Chodkowskiej



w Warszawie (Wydział Zarządzania i Marketingu na kierunku Zarządzanie Organizacją).

W środę 27 czerwca pożegnaliśmy naszego Kolegę. Msza św. żałobna została odprawiona zgodnie z policyjnym ceremoniałem w Kościele Matki Bożej Częstochowskiej w Wołominie. Po jej zakończeniu żałobnicy udali się na cmentarz parafialny, gdzie odbyła się uroczystość pogrzebowa.

W imieniu Komendanta Stołecznego Policji, kadry kierowniczej KSP oraz policjantów i pracowników Policji garnizonu stołecznego składamy Rodzinie i bliskim Roberta Makowskiego wyrazy głębokiego współczucia. ■



# Jubileusz 60-lecia kapłaństwa ks. Józefa Jachimczaka

PODINSP. ANNA KĘDZIERZAWSKA

*10 czerwca w Bazylice Świętego Krzyża w Warszawie odprawiona została uroczysta Msza Święta z okazji 60-lecia święceń kapłańskich kapelana stołecznej Policji. W uroczystości wzięli udział m.in.: Komendant Główny Policji nadinsp. dr Jarosław Szymczyk, Komendant Stołeczny Policji nadinsp. Paweł Dobrodziej, byli komendanci stołeczni Policji oraz policjanci i pracownicy stołecznego garnizonu.*

**K**siądz Jubilat wychował się w rodzinie katolickiej. Po podstawówce wraz ze swoim bliźniakiem uczęszczał do gimnazjum w Krakowie, w Małym Seminarium Księża Misjonarzy. Zawsze chciał zostać księdzem. Święcenia kapłańskie otrzymał w kościele seminaryjnym na krakowskim Stradomiu. W latach 1984-1993 był proboszczem w tutejszej parafii pod wezwaniem Św. Krzyża (obecnie Bazylika Świętego Krzyża), w której od 1980 roku odbywa się transmisja radiowa mszy dla chorych.

W 1990 roku ówczesny Komendant Stołeczny Policji zwrócił się z prośbą do księdza Józefa Jachimczaka, aby właśnie w tym kościele odprawił Mszę Św. za pomordowanych policjantów w Katyniu i Miednoje. Tak też się stało, 2 maja 1991 r. odbyło się tu poświęcenie sztandaru policyjnego oraz poświęcenie kaplicy katyńskiej wraz z prochami pomordowanych. Po tej uroczystości komendant zwrócił się do ks. Prymasa Józefa Glempa, aby wyznaczył ks. Jachimczaka kapelanem stołecznej Policji. Osobnym dekretem powierzono mu wtedy obowiązki kapelana, które od 28 lat nieprzerwanie pełni do dziś.

Po okresie transformacji ustrojowej obecność kapelana w komendzie była dość dużym zaskoczeniem. Potrzeba było czasu, by zaskarbił sobie zaufanie policjantów i pracowników Policji. Dziś towarzyszy policjantom i pracownikom cywilnym we wszystkich ważnych wydarzeniach i uroczystościach, oferuje im także swoje wsparcie na co dzień.

Od lat ks. kapelan uczestniczy m.in. w uroczystościach policyjnych przed Świętami Bożego Narodzenia i Wielkanocą, w poświęceniu budynków i radiowozów, w obchodach Święta Policji, w modlitwach za pomordowanych w Katyniu i Miednoje, w promocjach i ślubowaniu policjantów, w mszach św. i modlitwach przy tablicy „Gloria victis”, a także w policyjnych pogrzebach. W swoich homiliach i wystąpieniach zawsze nawiązuje do aktualnych problemów i zadań Policji, przypominając o odpowiedzialności za drugiego człowieka jako podstawowej zasadzie bycia policjantem. Organizował również pielgrzymki środowiska policyjnego do Ziemi Świętej, Rzymu, Krakowa, Auschwitz i oczywiście, jak każdego roku, do Częstochowy. O swojej pracy duszpasterza Policji opowiedział m.in. w książce „W służbie życiu”. Poza dyżurami w KSP przygotowuje też policjantów i policjantki do przyjęcia sakramentów.

Przez 16 lat swojej służby kapłańskiej był również duszpasterzem służby zdrowia. Przez wszystkie te lata towarzyszył środowiskom medycznym całej Polski we wszystkich ważnych wydarzeniach. Był z nimi podczas wszystkich krajowych zjazdów lekarzy jako jeden z celebransów mszy świętych odprawianych z tej okazji czy podczas uroczystości poświęcenia sztandaru Naczelnej Izby Lekarskiej. W homiliach i wystąpieniach publicznych nawiązywał do aktualnych problemów służby zdrowia. Zawsze wspierał prawo pracowników służby zdrowia do godziwych warunków pracy i wynagrodzeń. Często porównywał powołanie lekarskie do powołania kapłańskiego, wskazując na wiele cech



łączących oba te zawody.

Msza Święta koncelebrowana była uroczystym podsumowaniem 60-lecia kapłaństwa ks. Józefa Jachimczaka. Na jej zakończenie swoje życzenia Czcigodnemu Jubilatowi złożyli przedstawiciele wszystkich środowisk, z którymi przez lata współpracował.

W imieniu policjantów i pracowników Policji stołecznego garnizonu swoje życzenia złożył Komendant Stołeczny Policji nadinsp. Paweł Dobrodziej. – Dostojny Jubilacie, Czcigodny Księżu Kapelanie Komendy Stołecznej Policji – zwrócił się do księdza Józefa Jachimczaka komendant – już 60 lat minęło od chwili, kiedy w swojej duszy, w głębi siebie usłyszałeś głos Chrystusa i powiedziałeś tak. Przez te lata bycia kapłanem stałeś się autorytetem moralnym w wielu środowiskach. Byłeś duszpasterzem największych polskich środowisk akademickich w Warszawie i Krakowie. Przez wiele lat byłeś gospodarzem Bazyliki, w której się znajdujemy. Wygłosiłeś 164 homilie podczas radiowych ▶





Mszy Św., które trafiały do Polaków w kraju i zagranicą. Przez 16 lat byłeś krajowym duszpasterzem służby zdrowia, a od 28 lat jesteś kapelanem Komendy Stołecznej Policji. Właśnie te 28 lat łączy nas ze sobą, bo ja również tyle lat jestem w tej formacji. (...) Gdy tylko Cię poznałem, Dostojny Jubilacie, od razu poznałem Twoją mądrość, dobro i życzliwość. Teraz po siedmiu miesiącach pracy w garnizonie wiem, że także inni policjanci i pracownicy są od lat tą mądrością, dobrocią i życzliwością obdarzani. Obecność podczas dzisiejszej uroczystości Komendanta Głównego Policji, byłych komendantów stołecznych Policji oraz policjantów i pracowników garnizonu stołecznego, świadczy, że jesteś wielkim człowiekiem, wielką historią tego garnizonu. Księżo Józefie, w imieniu wszystkich policjantów i pracowników Policji garnizo-

nu stołecznego dziękuję za modlitwę, mądre przemówienia, za życzliwość i opiekę. Przyjmij życzenia zdrowia, siły i wytrwałości w dalszej postudze kościołowi i człowiekowi.

Jubilat podziękował za wszystkie piękne życzenia przekazane podczas uroczystości słowami zapisanymi na pamiątkowym obrazku wręczanym podczas Mszy Św. z okazji 60-lecia kapłaństwa. – Wszystkich, których spotkałem na swojej drodze kapłańskiej i którym posługiwałem – Błogosław Panie (...). Nie mogło zabraknąć też wspomnień sprzed lat i krótkich historii o osobach i środowiskach, z którymi ks. Jachimczak współpracował w ciągu tych kilkudziesięciu lat kapłaństwa. – Do wszystkich obecnych i tych nieobecnych dziś mówię ciepłe słowo: Dziękuję! ■

## Medal Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego dla stołecznego policjanta

PODINSP. ANNA KĘDZIERZAWSKA

*Wiceprezes Rady Ministrów, Minister Kultury i Dziedzictwa Narodowego prof. Piotr Gliński uhonorował 18 czerwca sześć osób szczególnie zasłużonych w procesie restytucji i odnajdywania dzieł sztuki utraconych w czasie II wojny światowej. Wśród nich był również podkom. Piotr Grabowski z Wydziału Kryminalnego KSP, koordynator ds. zwalczania przestępczości przeciwko dziełom sztuki i zabytkom. To nie jedyne takie wyróżnienie otrzymane przez policjanta z rąk ministra. Dwa lata wcześniej otrzymał honorową odznakę „Zasłużony dla Kultury Polskiej”.*

Uroczyste wręczenie odznaczeń i dyplomu odbyło się w siedzibie ministerstwa z udziałem m.in. Ambasadora Stanów Zjednoczonych w Polsce Paula W. Jonesa, Komendanta Głównego Policji nadinsp. dr. Jarosława Szymczyka, Komendanta Nadwiślańskiego Oddziału Straży Granicznej płk. Andrzeja Rytwińskiego i p.o. Zastępcy Komendanta Stołecznej Policji mł. insp. Krzysztofa Smeli.

Brązowy Medal „Zasłużony Kulturze Gloria Artis” otrzymali: mł. insp. Grzegorz Napiórkowski, Zastępca Dyrektora Biura Kryminalnego KGP; mł. insp. Łukasz Wiliński, Dyrektor Biura Międzynarodowej Współpracy Policji w KGP oraz podkom. Piotr Grabowski z Wydziału Kryminalnego KSP. Odznakę honorową „Zasłużony dla Kultury Polskiej” otrzymali: pracownik Federalnego Biura Śledczego (FBI) oraz historyk sztuki. Dyplomem Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego uhonorowano zaś funkcjonariusza Nadwiślańskiego Oddziału Straży Granicznej.

Zwracając się do zebranych prof. Piotr Gliński przypomniał, że kultura polska straciła według różnych szacunków około pół miliona cennych obiektów. – W bazie ministerstwa znajduje się 63 tys. zidentyfikowanych obiektów utraconych w czasie II wojny światowej. Wiemy też o około 8 tys. dzieł sztuki skradzionych po wojnie. Wszystkie te obiekty są cały czas poszukiwane. Nie ma tygodnia, byśmy nie odzyskiwali utraconych w czasie wojny dzieł sztuki. Proces ich odzyskiwania jest często długi i niezwykle żmudny. Te sukcesy nie byłyby możliwe bez współpracy różnych instytucji. W samym ministerstwie działa wyspecjalizowana grupa pracowników zatrudnionych w Wydziale Strat Wojennych. Ten niewielki, ale składający się z wybitnych specjalistów, zespół współpracuje na co dzień z Policją, Strażą Graniczną, polską dyplomacją, polskimi ośrodkami kultury i środowiskiem historyków sztuki oraz instytucjami zagranicznymi (np. z FBI). Tego wszystkiego by nie było bez profesjonalizmu i entuzjazmu ▶

oraz wrażliwości na kwestie kultury i sztuki u naszych partnerów – powiedział minister.

Ambasador Stanów Zjednoczonych w Polsce Paul W. Jones z kolei podziękował za doskonałą współpracę ze stroną polską i wyróżnienie osób, które efektywnie działają, by odzyskać utracone dzieła sztuki. – Cieszę się, że razem z pracownikiem FBI zostali uhonorowani także funkcjonariusze Policji, Straży Granicznej oraz historyk sztuki, czyli wszyscy, z którymi współpracowaliśmy. Efektem naszego współdziałania było m.in. odzyskanie - przy dużym wkładzie zastępcy atache prawnego - dwóch obrazów „Ulica wraz z ruiną zamku” Roberta Śliwińskiego oraz „Portretu damy” Aimée Zoe Lizinka de Mirbel. (...) Dzisiejsza uroczystość to znak, że w przyszłości nasza współpraca nie tylko będzie trwać, ale będzie się także rozwijać – zakończył ambasador.

Komendant Główny Policji nadinsp. dr Jarosław Szymczyk powiedział natomiast, że to niezwykle ważny dzień dla polskiej Policji. Podziękował za zorganizowanie uroczystości, ale przede wszystkim za dostrzeżenie trudu i wysiłku codziennej służby oraz profesjonalizmu podległych mu policjantów. – Cieszę się, że te wyróżnienia odbierają funkcjonariusze polskiej Policji w towarzystwie naszych codziennych, niezwykle ważnych partnerów ze Straży Granicznej i FBI. (...) Prezentowane dzieła sztuki wracają tam, gdzie ich miejsce. To efekt ciężkiej, wielomiesięcznej, a nieraz wieloletniej, drobiazgowej i skrupulatnej pracy polskiej Policji. (...) Składając serdeczne podziękowania na ręce wyróżnionych, wierzę głęboko w to, że dalej swoją służbą i zaangażowaniem będą przyczyniać się do kolejnych efektów w tym zakresie i wiele z tych dzieł z ogromnego zbioru strat z II wojny światowej będzie powracało do kraju. Wierzę, że struktury, które funkcjonują w KSP oraz w KWP w Krakowie (najprężniej działające ośrodki) wzmocni także w tym obszarze utworzony w Policji pion do walki z cyberprzestępczością. To z pewnością przyczyni się do jeszcze większej skuteczności naszych działań – dodał ko-



■ Młodszy inspektor Krzysztof Smela p.o. Zastępcy Komendanta Stołecznego Policji w towarzystwie odznaczonych medalem policjantów

mendant.

P.o. Zastępcy Komendanta Stołecznego Policji do spraw kryminalnych mł. insp. Krzysztof Smela również podziękował za współpracę Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego z Komendą Stołeczną Policji. – Ta ścisła współpraca między dwiema instytucjami została nawiązana pod koniec 2015 r. Już pierwsze miesiące przyniosły efekty. Przez ostatnie trzy lata odzyskano m.in.: obraz Maksymiliana Gierymskiego „Patrol Polski w 1830 r.”, obraz Iwana Trusza „Pejzaż z okolic Neapolu” czy obraz autorstwa Kazimierza Pochwalskiego „Prezydent Ignacy Mościcki”. To tylko wybrane przykłady, dzięki współpracy ministerstwa, KGP i KSP odzyskano znacznie więcej obiektów tak ważnych dla polskiej kultury. ■

## Nagrody dla najlepszych policjantów i pracowników cywilnych

EWELINA GRAJCAR

*Na dziedzińcu wewnętrznym komendy stołecznej odbyło się uroczyste wręczenie listów gratulacyjnych Komendanta Głównego Policji oraz nagród motywacyjnych przyznanych przez Komendanta Stołecznego Policji. Wyróżnienia zostały wręczone za wzorową służbę, zaangażowanie oraz profesjonalizm podczas wykonywania obowiązków zawodowych.*

**W**obecności kadry kierowniczej stołecznego garnizonu w Komendzie Stołecznej Policji odbyło się uroczyste wręczenie nagród przyznanych dla około 200 policjantek, policjantów i pracowników cywilnych. Wyróżnienia wręczył Komendant Stołeczny nadinsp. Paweł Dobrodziej wraz zastępcami.

Decyzją Komendanta Stołecznego nagrody motywacyjne policjanci garnizonu otrzymali m.in. za wzorowe wykonywanie obowiązków służbowych oraz fachowość przy rozwiązywaniu sprawy dotyczącej handlu narkotykami. Wśród wyróżnionych byli również policjanci, których ciężka praca doprowadziła do ustalenia i zatrzymania sprawców najcięższych przestępstw, do których doszło na terenie stołecznego garnizonu oraz sprawców uprowadzenia osoby dla okupu. Nagrodzeni zostali także funkcjonariusze, którzy zatrzymali osoby odpowiedzialne za szereg przestępstw, w tym kradzieże ▶





z włamaniem do bankomatów oraz kradzieże z włamaniem do lokali mieszkalnych i biur na terenie podległym KSP i województw ościennych.

Ponadto Komendant Stołeczny Policji podziękował za ponadprzeciętne zaangażowanie policjantom, którzy zatrzymali - w ramach realizacji spraw tzw. „Archiwum X” - członków zorganizowanej grupy przestępczej o charakterze zbrojnym, która w latach 2002-2003 na terenie Warszawy, Białegostoku oraz innych miejscowości dokonywała rozbojów, kradzieży, przestępstw przeciwko wolności i życiu oraz polegających na wprowadzeniu do obrotu znacznych ilości środków odurzających i substancji psychotropowych.

Wyróżnieni zostali także mundurowi z KRP I i WOPD KSP („Policjanci uratowali mężczyzn, którzy znaleźli się w Wiśle”, „Szybka reakcja stołecznego policjanta”), którzy z narażeniem własnego życia przyczynili się do uratowania życia innym osobom.

Pracownicy cywilni otrzymali natomiast wyróżnienia za analizę badań chemicznych, które okazały się niezbędne dla prawidłowego przebiegu postępowań karnych oraz za szczególne zaangażowanie i wzorowe wykonywanie obowiązków służbowych podczas zabezpieczania zgromadzeń publicznych w stolicy. ■

## Policjoni sportowcy wyróżnieni

PODINSP. ANNA KĘDZIERAWSKA

*W poniedziałek, 25 czerwca br., w siedzibie Polskiego Komitetu Olimpijskiego w Warszawie odbyło się uroczyste spotkanie Komendanta Głównego Policji nadinsp. Jarosława Szymczyka z policyjnymi sportowcami, którzy w ostatnim czasie odnieśli znaczące sukcesy w uprawianych dyscyplinach. Wśród wyróżnionych brązową „Policijną Odznaką Sprawności Fizycznej” byli: podkom. Aleksandra Szyszka z Laboratorium Kryminalistycznego KSP oraz sierż. Jakub Rywacki z KRP Warszawa IV.*

Funkcjonariusze zostali uhonorowani srebrnymi i brązowymi Policijnymi Odznakami Sprawności Fizycznej, a jedyny cywil wśród wyróżnionych - Justyna Kozdryk z KPP w Grójcu - otrzymała specjalną, pamiątkową deskę z dedykacją od komendanta głównego Policji. Każdy z wyróżnionych otrzymał również list gratulacyjny i upominki.

Nadinsp. Jarosław Szymczyk w swoim wystąpieniu podziękował za trud wkładany w treningi i godzenie tej szczególnej pasji z codziennymi obowiązkami służbowymi. Słowa wdzięczności skierował także do rodzin i najbliższych sportowców. Przywołał również postać Kingi Kęsik – Szwedy z KPP w Tucholi, mistrzyni Europy i wicemistrzyni świata w fitness sylwetkowym, która po ciężkiej chorobie zmarła na początku tego roku.

Wśród zaproszonych gości znaleźli się m. in.: gospodarz miejsca, prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego Andrzej Kraśnicki, Tomasz Kwiecień prezes Polskiego Związku Strzelectwa Sportowego, Grzegorz Skrzeczek pięciarż wagi ciężkiej, polski olimpijczyk, wielokrotny mistrz Polski, Andrzej Supron zapaśnik, mistrz świata i Europy, wice-mistrz olimpijski oraz obecny na wielu policyjnych zawodach Andrzej Streljau, piłkarz i trener.

W imieniu wyróżnionych Tomasz Kubicki z KPP w Oleśnie przekazał na ręce komendanta Jarosława Szymczyka koszulkę lekkoatle-

tyczną ze Światowych Igrzysk Policji i Straży Pożarnych, które odbyły się w ubiegłym roku w Los Angeles, gdzie polscy policjanci odnieśli duże sukcesy.

Wśród uhonorowanych około 40 sportowców znaleźli się również policjanci z KSP. Podkom. Aleksandra SZYSZKA z Laboratorium Kryminalistycznego KSP podczas ubiegłorocznych Światowych Igrzysk Policjantów i Strażaków, które odbyły się w sierpniu w Los Angeles zdobyła dwa srebrne medale w biegach, brązowy medal w biathlonie indywidualnie i srebrny medal również w biathlonie drużynowo. To był już czwarty występ policjantki z Warszawy w tej prestiżowej imprezie. (więcej w artykule „Stołeczna policjantka na podium w Los Angeles” - Stołeczny Magazyn Policyjny, wrzesień 2017).

Z kolei sierż. Jakub RYWACKI z KRP Warszawa IV należy obecnie do kadry narodowej seniorów w zapasach w stylu klasycznym. Jest jednym z wyróżniających się zawodników w swojej kategorii wiekowej i wagowej w Polsce. Od 2009 r. wielokrotnie zajmował czołowe miejsca w Młodzieżowych Mistrzostwach Polski (osiem razy trzecie miejsce). Na swoim koncie ma również I miejsce w Pucharze Polski Juniorów młodszych i I miejsce w Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży. Od dwóch lat startuje w Mistrzostwach Polski seniorów. ■



# Mł. asp. Marcin Sulik - najlepszy policjant ruchu drogowego KSP

PODINSP. ANNA KĘDZIERZAWSKA

*26 zawodników rywalizowało o tytuł najlepszego policjanta ruchu drogowego w garnizonie. Uczestnicy zmierzli się w 6 konkurencjach sprawdzających ich wiedzę i umiejętności zawodowe. Zwycięzcą stołecznego finału został mł. asp. Marcin Sulik z WRD KSP. Drugie miejsce przypadło policjantowi z tego samego wydziału mł. asp. Konradowi Szpakowi, a trzecie asp. Tomaszowi Wiąckowi z KPP w Mińsku Mazowieckim. W Białej Sali I Zastępcą Komendanta Stołecznego Policji podinsp. Tomasz Szymański oraz zaproszeni goście podziękowali im za sportowe współzawodnictwo oraz wręczyli puchary i nagrody.*

**D**obiegła końca rywalizacja stołecznych policjantów ruchu drogowego w eliminacjach do ogólnopolskiego konkursu „Policjant Ruchu Drogowego” - edycja 2018. Najlepsi policjanci z powiatów i wydziału ruchu drogowego KSP toczyli zmagania w różnych konkurencjach. Sprawdzali swoją wiedzę zawodową podczas testu, kierowali ruchem drogowym na jednym z bardzo newralgicznych skrzyżowań w Warszawie przy zbiegu ulic Belwederskiej i Gagarina podczas wyłączanej sygnalizacji świetlnej. Pokazali też swoje umiejętności z udzielania pomocy poszkodowanym w wypadkach komunikacyjnych, strzelali z broni służbowej, a na zakończenie rywalizowali w jeździe sprawnościowej motocyklem oraz jeździe sprawnościowo-szybkościowej pojazdem służbowym.

Podczas uroczystej gali, która odbyła się 27 czerwca w Białej Sali Pałacu Mostowskich, poznaliśmy laureatów stołecznego finału. Spośród 26 zawodników biorących udział w konkursie najwyższe miejsce na podium zajął **mł. asp. Marcin Sulik**. Drugie miejsce przypadło **mł. asp. Konradowi Szpakowi**. Trzecie natomiast zajął **asp. Tomasz Wiącek**. Pierwszych dwóch funkcjonariuszy, którzy zdobyli najwięcej punktów, reprezentować będzie Komenda Stołeczna Policji podczas finału krajowego XXXI konkursu „Policjant Ruchu Drogowego”.

Przypomnijmy, że w ubiegłorocznym jubileuszowym konkursie zwycięzcą został st. asp. Tomasz Gałuszka z Krakowa. Drugie miejsce przypadło policjantowi z KSP mł. asp. Marcinowi Sulikowi, a trzecie asp. Michałowi Konkolowi z Gdańska.

Poniżej prezentujemy też ostateczną klasyfikację w poszczególnych konkurencjach stołecznego finału:

- Konkurencja: znajomość przepisów ruchu drogowego - st. asp. Sebastian Ceniak;
- Konkurencja: udzielanie pomocy przedmedycznej - mł. asp. Konrad Szpak;
- Konkurencja: kierowanie ruchem drogowym na skrzyżowaniu

ulic Belwederskiej i Gagarina w Warszawie - mł. asp. Marcin Sulik;

- Konkurencja: strzelanie z broni służbowej - mł. asp. Marcin Sulik;
- Konkurencja jazda sprawnościowa motocyklem służbowym - mł. asp. Marcin Sulik;
- Konkurencja: jazda sprawnościowa samochodem osobowym po wyznaczonym torze oraz przebiegnięcie wyznaczonego odcinka - mł. asp. Marcin Sulik.

Podczas uroczystego spotkania w Białej Sali I Zastępcą Komendanta Stołecznego Policji podinsp. Tomasz Szymański pogratulował wszystkim uczestnikom zmagającym się w konkursie na najlepszego policjanta ruchu drogowego w KSP. – Przed nami stoi 23 funkcjonariuszy, którzy brali udział w tegorocznej edycji konkursu. Najlepsi z najlepszych będą reprezentować nasz garnizon w finale, który w tym roku odbędzie się w Krakowie. Komendant dodał też, że każdy z nas jest uczestnikiem ruchu drogowego, jako kierowca, pieszy czy rowerzysta. – Doskonale więc znamy rolę jako pełni policjanci ruchu drogowego. Serdecznie dziękuję Wam za zaangażowanie i trud, jaki wkładacie podczas codziennej służby, by zapewnić nam bezpieczeństwo na drogach – dodał.

Puchary i nagrody dla najlepszych oraz gratulacje policjantom ruchu drogowego z osiągniętych wyników podczas stołecznych eliminacji przekazywali również: Zdzisław Sipiera - Wojewoda Mazowiecki, Ewa Gawor - Dyrektor Biura Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Urzędu m.st. Warszawy, Waldemar Przeździek - Zastępcą Dyrektora Wojewódzkiego Ośrodka Ruchu Drogowego w Warszawie, Jacek Zalewski - Prezes Zarządu Fundacji „Krajowe Centrum Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego, Jan Grzegorz Prądryński - Prezes Zarządu Polskiej Izby Ubezpieczeń. ■



foto Marek SZATAJSKI



# Stołeczny finał „Dzielnicowy Roku” rozstrzygnięty

EWELINA GRAJCAR

*Dzielnicowy z Komendy Rejonowej Policji Warszawa I sierż. sztab. Andrzej Chodun, st. sierż. Rafał Rutkowski - dzielnicowy z Komendy Powiatowej Policji w Mińsku Mazowieckim oraz kierownik rewiru dzielnicowych Komendy Rejonowej Policji Warszawa I asp. sztab. Łukasz Radzewicz będą reprezentować stołeczną Policję w ogólnopolskich zawodach, które odbędą się w październiku w Szkole Policji w Katowicach.*

Przez dwa dni, 18 i 19 czerwca 2018 roku, stołeczni dzielnicowi i ich kierownicy rywalizowali o awans do XI Ogólnopolskich Zawodów Policjantów Dzielnicowych „Dzielnicowy Roku”. Konkurs jest nie tylko sprawdzianem umiejętności i wiedzy policjantów pierwszego kontaktu, ale również formą doskonalenia zawodowego. Służba jaką pełnią nie należy do łatwych, wymaga prawdziwego zaangażowania, znajomości prawa, dobrej kondycji fizycznej i co najważniejsze cierpliwości i ludzkiej życzliwości. Nie bez powodu są zwani policjantami pierwszego kontaktu. Funkcjonariusze muszą trafnie rozpoznawać potrzeby i oczekiwania społeczności lokalnej. Razem z mieszkańcami, w atmosferze dialogu, ustalają przyczyny problemów oraz opracowują skuteczne sposoby ich rozwiązania.

Ponadto inicjują i organizują działania na rzecz bezpieczeństwa, angażując w nie instytucje publiczne, w tym samorządowe i organizacje pozarządowe. Dzielnicowi są po trochu prawnikami, pedagogami, psychologami, socjologami i sędziami. Charakter pracy powoduje, że nie są anonimowi, a ich rozpoznawalność nakłada na nich dodatkowy obowiązek bycia nieskazitelnym.

W tegorocznych zawodach na szczeblu stołecznym udział brało 33 dzielnicowych i ich 39 kierowników. Rozegrano łącznie sześć konkurencji. Po raz pierwszy rywalizowali ze sobą kierownicy rewirów dzielnicowych, którzy 18 czerwca 2018 roku w Białej Sali w Komendzie Stołecznej Policji rozwiązywali test wiedzy zawodowej oraz analizowali przykładowe dokumenty służbowe. Tego samego dnia przy ul. Iwickiej w szranki stanęli dzielnicowi. Pierwszą konkurencją, którą rozegrali było strzelanie, następnie musieli udzielić pierwszej pomocy w zainscenizowanej sytuacji zagrożenia życia.

Drugi, ostatni dzień zawodów obfitował w niemięjsze emocje. W gmachu stołecznej komendy przez 60 minut dzielnicowi garnizonu rozwiązywali test wiedzy z zakresu między innymi: profilaktyki społecznej, zapobiegania przemocy w rodzinie, rozwiązywania sytuacji konfliktowych, interwencji wobec osób z zaburzeniami psychicznymi, form i metod pracy operacyjnej dzielnicowego. Kolejną konkurencją była symulacja przyjęcia interesanta. W tym zadaniu policjanci wykazali się praktyczną wiedzą przekutą w umiejętność diagnozowania problemu, planowania działań, podejmowania trudnych, a zarazem trafnych decyzji.

W ogólnej klasyfikacji najlepszym stołecznym dzielnicowym okazał się sierż. sztab. Andrzej Chodun z Komendy Rejonowej Warszawa I. Na drugim miejscu uplasował się st. sierż. Rafał Rutkowski z Komendy Powiatowej Policji w Mińsku Mazowieckim. Trzecie miejsce zajął sierż. Paweł Kordalewski z tej samej komendy.

Najlepszym kierownikiem rewiru dzielnicowych został asp. sztab. Łukasz Radzewicz ze śródmiejskiej komendy. Kolejne miejsca zajęli natomiast: asp. sztab. Dariusz Popowicz z KRP Warszawa V i asp. sztab. Tomasz Kregiel z KRP Warszawa VI. ■



# Znamy zwycięzców stołecznego Turnieju Par Patrolowych

EWELINA GRAJCAR

*Po dwóch dniach zmagani komisja sędziowska wyłoniła trzy najlepsze pary patrolowe spośród 24 zakwalifikowanych do stołecznego finału. Pierwsze miejsce przypadło policjantom z Wydziału Wywiadowczo-Patrolowego KSP, drugie miejsce – funkcjonariuszom z Komendy Rejonowej Warszawa III, natomiast trzecie zajęli mundurowi z Komisariatu Metra. Dwa pierwsze zespoły będą reprezentować nasz garnizon w ogólnopolskich zawodach, które odbędą się w Szkole Policji w Słupsku. Trzymamy za nich mocno kciuki!*

**W** czwartek 14 czerwca 2018 roku finaliści stołecznych zawodów spotkali się na strzelnicy, przy ul. Jagiellońskiej 88, gdzie podczas strzelania sytuacyjnego wykazali się między innymi: sprawnością w posługiwaniu się bronią palną krótką, dobrą pamięcią mięśniową, szybką i trafną analizą sytuacyjną, właściwym zachowaniem taktycznym i technicznym.

W kolejnym zmaganiu komisja sędziowska oceniała stosowane przez policjantów techniki obezwładniania osób. W tej rywalizacji ważne były: skuteczność, dynamika, sposób wykonania oraz umiejętność zapewnienia bezpieczeństwa osobie atakującej. Ostatnią konkurencją dnia był policyjny tor przeszkód. Na terenie OPP mundurowi pokonując przeszkody sztuczne oraz naturalne rywalizowali o najlepszy czas na mecie.

Następnego dnia - 15 czerwca 2018 roku - pary patrolowe wykazały się znajomością problematyki służb prewencyjnych. Test wiedzy opracowany został w Szkole Policji w Słupsku i zawierał 40 pytań, każde z nich składało się z czterech wariantów odpowiedzi, przy czym tylko jeden był prawidłowy. Legitymowanie i zatrzymanie osób, przeszukania, konwojowanie i doprowadzanie podejrzanych, kwalifikacja zdarzeń mających postać przestępstwa lub wykroczenia oraz postępowanie w sytuacji ich zaistnienia - to tylko niektóre z zagadnień w teście.

Umiejętność udzielania pierwszej pomocy była oceniana podczas symulowanej sytuacji ratowania życia człowieka. W tej rywalizacji ważna była poprawność wykonania zadania, na którą składała się umiejętność prawidłowej oceny miejsca zdarzenia, stanu zdrowia osoby poszkodowanej i skutecznego zadysponowania służb ratowniczych z uwzględnieniem rodzaju obrażeń ранego uczestnika wypadku. Nie bez znaczenia był również czas realizacji konkurencji.

Tegoroczni finaliści wykazali się gruntowną wiedzą zarówno w zakresie broni palnej, jak również przeprowadzania interwencji policyjnych, udzielania pierwszej pomocy, stosowania technik obezwładniania osób oraz dobrą kondycją fizyczną. W poszczególnych konkurencjach funkcjonariusze przejawiali umiejętności wszechstronnego analizowania sytuacji trudnych, podejmowania trafnych decyzji i przewidywania ewentualnych następstw.

Najlepsi to:

- **sierż. Bartłomiej Jończak, st. post. Patryk Giedyk z WWP KSP**, którzy zdobyli największą liczbę punktów,
- **asp. szt. Łukasz Figura, st. post. Radosław Karwowski z KRP Warszawa III**, którzy zajęli drugie miejsce,
- **sierż. Daniel Jędrys, st. post. Mateusz Antosz z Komisariatu Metra Warszawskiego**, którzy jako trzeci uplasowali się w czołówce najlepszych drużyn patrolowych stołecznej Policji.

W 25. ogólnopolskich zawodach, które odbędą się we wrześniu w Szkole Policji w Słupsku, stołeczny garnizon reprezentować będą dwie najlepsze pary patrolowe sierż. Bartłomiej Jończak, st. post. Patryk Giedyk oraz asp. szt. Łukasz Figura i st. post. Radosław Karwowski. ■



# Junior i Ebek w finale Kynologicznych Mistrzostw Policji

PODINSP. ANNA KĘDZIERZAWSKA

*Do stołecznego finału Kynologicznych Mistrzostw Policji przystąpiło 19 przewodników z psami posiadających aktualny atest. W trakcie zawodów sprawdzone zostały ich umiejętności w kategorii patroloво-tropiącej do działań w kagańcu i patroloво-tropiącej do działań bez kagańca.*

Uczestnicy zmierzyli się w 6 konkurencjach. Pierwszego dnia 11 czerwca musieli zdać test wiedzy i sprawdzian praktycznych umiejętności udzielania pomocy poszkodowanym. Następnego dnia zaplanowano dla przewodników z psami ćwiczenia z posłuszeństwa, w tym pokonywanie przeszkód terenowych. Trzeci dzień stołecznych eliminacji to praca węchowa (tropienie śladów ludzkich). 21 i 22 czerwca zawodnicy prowadzili pościg za osobą z odrzuceniem przedmiotu, atakiem pozoranta na psa i obroną przewodnika podczas konwoju. Na koniec czekało ich jeszcze jedno zadanie - przeszukanie terenu w celu odnalezienia ukrytej osoby.

Najwięcej punktów podczas zawodów zdobył st. sierż. Piotr Majewski z psem Junior z Wydziału Wywiadowczo-Patrolowego KSP. Drugie miejsce (zaledwie 3 punkty mniej) zajęł mł. asp. Daniel Pernach z psem Ebek z KPP w Mińsku Mazowieckim. Trzeci w stołecznych zawodach był z kolei st. asp. Sławomir Krawczyk z psem Huba z KPP w Piasecznie.

Zgodnie z regulaminem konkursu zawodnicy, którzy zajęli pierwsze dwa miejsca reprezentować będą Komendę Stołeczną

Policji w ogólnopolskim finale Kynologicznych Mistrzostw Policji, który odbędzie się w dniach 3-7 września w Sułkowicach. ■



foto Sławomir PRZYBOROWSKI

## „Policjanci są wśród nas”

EWELINA GRAJCAR

*Spostrzegawczością, pełną koncentracją, sprytem i dobrą kondycją fizyczną musieli się wykazać uczestnicy VII edycji konkursu „Policjanci są wśród nas”. W finale spotkało się 16 najlepszych drużyn ze szkół garnizonu stołecznego. Rywalizacja między uczestnikami była zacięta, każdy z nich walczył do końca i choć puchar Komendanta Stołecznego Policji za I miejsce trafił w ręce uczniów ze Szkoły Podstawowej w Ładach, wszyscy finaliści mogą czuć się zwycięzcami.*

Teraz już siódmy raz uczniowie klas IV-VI szkół podstawowych z garnizonu stołecznego rywalizowali o puchar Komendanta Stołecznego Policji w konkursie „Policjanci są wśród nas”. Idea turnieju jest niezmienna od lat, a jest nią nie tylko kształtowanie w młodych ludziach umiejętności unikania zagrożeń i prawidłowego reagowania w sytuacji ich wystąpienia, ale również zachęcanie do aktywnego spędzania wolnego czasu i budowanie zaufania do funkcjonariuszy służb porządku publicznego.

W finale, który odbył się 12 czerwca na terenie Warszawskiego Centrum Sportu Młodzieżowego „Agrykola”, przy ul. Myśliwieckiej 9 wzięło udział 16 zwycięskich drużyn wyłonionych w etapie rejonowym. Ich rywalizację oceniało jury, w skład którego wchodziło przedstawicieli Wydziału Prewencji Komendy Stołecznej Policji, Kuratorium Oświaty w Warszawie, Biura Edukacji Urzędu m.st. Warszawy i Warszawskiego Centrum Sportu Młodzieżowego „Agrykola”.

Turniej był sprawdzianem wiedzy oraz umiejętności i składał się z trzech konkurencji. Pierwszą z nich był bieg zygakiem (tzw. koperta) - w tej rywalizacji zawodnicy musieli się wykazać bardzo dobrą sprawnością fizyczną, gdyż zadania były wzorowane na elementach testu sprawnościowego dla funkcjonariuszy. Kolejnym zadaniem był strzał do bramki i rzut piłką do obręczy, w tych zmaganiach indywidualne czasy zawodników złożyły się na pozycję drużyny. Ostatnia konkurencja pozwalała zbadać spostrzegawczość młodych zawodników oraz wiedzę z zakresu bezpiecznych zachowań i znajomość elementów umundurowania funkcjonariusza Policji - uczniowie wylosowali odznaki stopni policyjnych, które musieli prawidłowo nazwać i według hierarchii przyporządkować do odpowiedniego korpusu, następnie z postawy i gestu policjanta ruchu drogowego odczytywali kolor sygnalizacji świetlnej, a na obrazkowej wizualizacji sytuacji drogowej wskazywali ewentualne nieprawidłowości.

Pierwsze miejsce zdobyła drużyna ze Szkoły Podstawowej ▶

## W NASZYM GARNIZONIE

w ładach z terenu Komendy Powiatowej Policji w Pruszkowie. Każdy z zawodników otrzymał ufundowaną przez Komendanta Stołecznego Policji hulajnogę i kask ochronny.

Drugie miejsce przypadło uczniom ze Szkoły Podstawowej nr 4 w Grodzisku Mazowieckim. Nowoczesne zegarki z ekranem dotykowym, grą matematyczną i możliwością kontroli rodzicielskiej ufundował Mazowiecki Kurator Oświaty.

Ostatnie miejsce na podium wywalczyła drużyna ze Szkoły Podstawowej w Górkach z rejonu Komendy Powiatowej Policji w Mińsku Mazowieckim, której nagrody w postaci tabletek zasponsorowało Biuro Edukacji m.st. Warszawy.

Każdy z finalistów otrzymał pamiątkowy medal, dyplom i drobne upominki: frisbee i odbłaski – elementy promujące, w ramach ogólnopolskiej kampanii MSWiA pn. „Kręci mnie bez-

pieczeństwo”, prawidłowe zachowania nad wodą. Natomiast laureaci odebrali puchary ufundowane przez Komendanta Stołecznego Policji.

Podczas finału zespoły zacięcie walczyły do końca o każdy punkt. Mimo, że konkurencje były dynamiczne, nie poddawali się zmęczeniu i prawidłowo reagowali na wyreżyserowane dla potrzeb zawodów sytuacje trudne. Na każdym etapie konkursu, zarówno szkolnym, rejonowym jak i w finale, uczniowie wykazali się fachową wiedzą z zakresu bezpieczeństwa oraz dobrą kondycją fizyczną.

Zabezpieczenie sportowych zmagania finałowych zapewniła obsługa medyczna z Oddziału Prewencji Policji w Warszawie. ■



foto Marek SZAJAJSKI

## ”Poznaj i zrozum ryzyko”

ASP. SZTAB. PAWEŁ PRZESTRZELSKI



*W drugi weekend czerwca policjanci z Wydziału Ruchu Drogowego spotkali się ze studentami w kampusie Akademii Sztuki Wojennej. Podczas zajęć zaprezentowano krótkie filmy, które w pigułce obrazują skutki nieodpowiedzialnych zachowań na drodze. Funkcjonariusze mówili również o zasadach ruchu drogowego i sytuacji prawnej sprawców wypadków, w tym konsekwencjach karnych.*

**W** Polsce od wielu lat podejmowane są liczne działania i kampanie zmierzające do poprawy bezpieczeństwa w ruchu drogowym. Choć od ponad 10 lat notowany jest spadek liczby wypadków drogowych – to jednak nadal zajmujemy, pod kątem bezpieczeństwa na drogach, niechlubną pozycję wśród krajów europejskich.

Wspólne działania Komendy Stołecznej Policji i Służby Więziennej zmierzają do poprawy tego stanu rzeczy. Przykładem jest jedna z inicjatyw, której adresatami są osoby w wieku 18+, a tematyką - szeroko rozumiana problematyka bezpieczeństwa w ruchu drogowym, w tym konsekwencje prawne, społeczne i moralne zachowań mogących prowadzić do ludzkich nieszczęść.

10 czerwca 2018 roku policjanci z Wydziału Ruchu Drogowego KSP spotykali się z młodzieżą w Akademii Sztuki Wojennej, gdzie zaprezentowali filmy pt. „Poznaj i zrozum ryzyko”, „Zastanów się, czy warto” oraz najnowszy spot filmowy „Raz, dwa, trzy... zginiesz TY”, pokazujący w pigułce problemy związane ze skutkami kierowania pojazdami w stanie po użyciu alkoholu

i środków działających podobnie. Ważnym elementem programu jest udział sprawców przestępstw komunikacyjnych, którzy odbywają kary pozbawienia wolności w zakładach karnych.

Podczas zajęć studenci mieli okazję zgłębić wiedzę z zakresu przepisów ruchu drogowego oraz uświadomić sobie przyczyny, skutki i społeczne konsekwencje wypadków drogowych. Funkcjonariusze, odwołując się do bogatego doświadczenia zawodowego, przytoczyli kilka sytuacji obrazujących nieodpowiedzialne zachowania użytkowników dróg i na ich przykładzie omówili zasady ruchu drogowego oraz sytuację prawną sprawców wypadków.

Podstawowym elementem poprawy bezpieczeństwa na drogach, w tym porzucenia niechlubnego miejsca wśród krajów europejskich, jest nauczenie młodych ludzi - często przyszłych kierowców - umiejętności bezpiecznego, zgodnego z prawem korzystania z drogi oraz podniesienie ich świadomości na temat zagrożeń wynikających z niebezpiecznych zachowań i ich skutków społecznych. ■

# Razem możemy więcej

PODKOM. SZYMON KOŹNIEWSKI

*Terroryzm, jako zjawisko dynamiczne i niosące zagrożenie powszechne, nie uznające w dzisiejszych czasach granic państwowych, ani przynależności narodowościowej ludzi, stanowi wyzwanie dla służb zajmujących się bezpieczeństwem państwa i obywateli. Polska nie jest w tym wyjątkiem, zwłaszcza że w zakresie zwalczania terroryzmu aktywnie uczestniczy na arenie międzynarodowej.*

**W**dobie narastających ataków terrorystycznych na świecie służby w Polsce, w tym Policja, poprzez ćwiczenia przygotowują się do zapobiegania takim zdarzeniom oraz do eliminowania skutków.

Nowodworscy policjanci od kilku lat współorganizują działania, których założeniem jest szkolenie funkcjonariuszy w przypadku zaistnienia jakiegokolwiek sytuacji kryzysowej, w tym ataku terrorystycznego. W ćwiczeniach uczestniczą również żołnierze, straż pożarna, straż graniczna, SUFO, ratownicy medyczni oraz przedstawiciele lokalnych sztabów zarządzania kryzysowego.

Każdego roku, założenie ćwiczeń jest inne, co pozwala przygotować wszystkich uczestników do możliwości wystąpienia zdarzeń o różnorodnym charakterze. Przykładem mogą być działania prowadzone na terenie jednostki wojskowej, do której wdziera się napastnik z ładunkiem wybuchowym. Jego celem jest paraliż funkcjonowania placówki poprzez wysadzenie magazynu z amunicją oraz koszar, gdzie przebywają żołnierze. W konsekwencji atak jest udaremniony, ale napastnik próbuje ucieczki autem, co zostaje udaremnione. W kolejnym etapie do działań wkraczają saperzy, aby neutralizować ładunek. Napastnik natomiast, który okazuje się być obcokrajowcem, sympatykiem ISIS, trafia w ręce straży granicznej.

Podczas ćwiczeń, które odbywały się z kolei na terenie portu lotniczego Warszawa-Modlin, założeniem było porwanie samolotu pasażerskiego. Kolejne realizowane były w realiach katastrofy, do której doszło na stacji paliw. W tym roku również pla-

nowane są tego typu działania. Tym razem uczestnicy ćwiczeń będą musieli zmierzyć się z zagrożeniem na szlaku kolejowym.

Tego typu ćwiczenia pozwalają w praktyce wypracować wszystkim współdziałającym służbom algorytm postępowania w przypadku sytuacji kryzysowej. Należy jednak pamiętać, że każde zagrożenie ma swój indywidualny charakter i wymaga innego działania. Dlatego też założenia ćwiczeń są zawsze inne. Co więcej, po każdym szkoleniu, zbierają się dowódcy poszczególnych służb i dokonują oceny. Niejednokrotnie jest ona dość krytyczna. Pozwala to jednak na wyeliminowanie błędów, które w rzeczywistym działaniu mogłyby mieć destrukcyjny wpływ na przeciwdziałanie sytuacji kryzysowej.

W ocenie Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego aktualnie w Polsce zagrożenie atakiem terrorystycznym pozostaje na poziomie niskim. Jednak należy zauważyć, że w ostatnim czasie dochodziło do takich zdarzeń u naszych sąsiadów (Niemcy, Francja czy Belgia). Służby na bieżąco monitorują wszystkie sygnały, które mogłyby wskazywać na zagrożenie takim atakiem. Nie należy jednak zakładać, że nigdy do tego nie dojdzie, choć życzylibyśmy sobie, aby alarmowanie najwyższego stopnia inicjowane było jedynie w związku z prowadzeniem działań szkoleniowych. Kluczowe jest więc, aby każdy podmiot zajmujący się bezpieczeństwem, w tym Policja, był przygotowany na zaistnienie takiej sytuacji kryzysowej. Stąd ważną rolę odgrywają ćwiczenia, które pozwalają przygotować się do skutecznej reakcji w przypadku rzeczywistego ataku terrorystycznego. ■



# Jak bezpiecznie stosować leki?

PODINSP. ANNA KĘDZIERZAWSKA

*Kilkudziesięciu specjalistów do spraw profilaktyki społecznej z garnizonu stołecznego wzięło udział w zorganizowanym 11 czerwca przez Wydział Prewencji KSP szkoleniu „Jak bezpiecznie stosować leki?” z udziałem dr n. med. Anny Dworakowskiej z Zakładu Farmacji Klinicznej i Opieki Farmaceutycznej Wydziału Farmaceutycznego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Przeprowadzone zajęcia poprzedziły inaugurację kampanii społecznej pn. „Domowa Apteczka - Tylko Bezpieczna”. Jesienią podobne szkolenie zaplanowano dla policjantów służb kryminalnych.*

W poprzednim numerze Stołecznego Magazynu Policyjnego opisaliśmy szczegółowo założenia kampanii, która ma zwrócić uwagę społeczeństwu, a w szczególności rodzicom przedszkolaków i uczniów młodszych klas szkoły podstawowej oraz seniorom na zasady bezpiecznego stosowania i przechowywania leków oraz ograniczenie stosowania leków pochodzących z nielegalnych źródeł. Ma też uwrażliwić pacjentów na możliwość występowania działań niepożądanych związanych z terapią oraz wskazać zagrożenia wynikające z interakcji leków z niektórymi produktami spożywczymi.

W tym artykule spróbujemy stworzyć ABC prawidłowego stosowania i przechowywania leków. Pomoże nam w tym dr n. med. Anna Dworakowska z WUM, która podzieliła się swoją wiedzą i doświadczeniem ze specjalistami ds. profilaktyki społecznej w KSP.

## LEK TO NIE TYLKO TABLETKA

Aby uporządkować wiedzę w tym zakresie, należy przede wszystkim ustalić, co to jest lek. Otóż okazuje się, że jest to pojęcie potoczne. Ustawa Prawo farmaceutyczne definiuje natomiast produkt leczniczy, jako substancję lub mieszaninę substancji służącą przede wszystkim do leczenia albo zapobiegania chorobom. Część leków pacjent otrzymuje na receptę, czyli z przepisu lekarza, a część to leki bez recepty, tzw. OTC.

Warto przypomnieć, że lek to nie tylko drażetka, kapsułka czy tabletkę, to także różne postaci wstrzyknięć, maści, kremy, krople do oka, ucha, nosa, napary, syropy, zawiesiny czy plastry. I choć leki w postaci transdermalnej zwykle stosują kobiety, np. przy hormonalnej terapii menopauzy albo antykoncepcji hormonalnej, zdarzają się również zatrucia dzieci, które sobie taki plaster nakleją. Odnotowywane są też zatrucia u dzieci plastrami z fentanylą, to lek przeciwbólowy.

Często pacjenci zapominają o niektórych postaciach stosowanych przez nich leków i w trakcie przeglądu lekowego u lekarza nie podają wszystkich zażywanych produktów, a to może być bardzo niebezpieczne dla ich zdrowia.

## JAK DZIAŁA LEK?

Żeby odpowiedzieć na pytanie, jak działa lek, trzeba odpowiedzieć najpierw na dwa pytania: jak organizm wpływa na lek oraz jak lek wpływa na organizm. Odpowiadając na pierwsze, musimy uświadomić sobie, że lek rozprasza się po całym organizmie, choć w reklamie czy ulotce nieraz czytamy, że trafia on prosto w bolące miejsce.

Natomiast jeśli chodzi o odpowiedź na drugie pytanie, trzeba przypomnieć, że lek staje się kluczem, który może otworzyć lub zamknąć komórkę na pewne substancje, a receptory znajdujące się na powierzchni błony komórkowej są niczym zamek lub kłódka, który chroni przed wpuszczeniem pewnych substancji lub zezwala na ich wyjście. Wyobraźmy sobie pacjenta, który się



poparzył. Z jego komórek wysyłane są impulsy do mózgu. Uszkodzona błona komórkowa wysyła substancje, które dostają się do receptora. Kiedy przejdą przez receptor, są przetwarzane na inne substancje, które stają się impulsami pobudzającymi komórki nerwowe i wysyłają sygnał bólowy do mózgu. Jeśli pacjent weźmie odpowiedni lek, to zablokuje on tym samym receptor, czyli uniemożliwi wyjście impulsów bólowych.

## JAKI POWINIEN BYĆ LEK IDEALNY?

Przede wszystkim powinien być bezpieczny. Najważniejsze, żeby nie szkodził. Po drugie ma być skuteczny. Lek zanim wejdzie do obrotu decyzją Prezesa URPL (Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych) musi przejść zgodnie z procedurami szereg badań laboratoryjnych, w tym na zwierzętach. Jego skuteczność i bezpieczeństwo sprawdza się również na kilku osobach chorych, później na większych grupach. Ostateczną decyzję poprzedza też naukowa weryfikacja, czy produkt ten spełnia wymogi jakościowe. Po wprowadzeniu leku na rynek jest on kontrolowany przez Państwową Inspekcję Farmaceutyczną z Głównym Inspektorem Farmaceutycznym oraz URPL. Tyle po stronie producenta leku, a jak wygląda sytuacja po stronie pacjenta.

Pacjenta również obowiązują pewne zasady stosowania leków. Mają one na celu zmniejszanie ryzyka związanego ze stosowaniem leków (bo choć każdy lek jest bezpieczny i skuteczny, jego stosowanie może wiązać się z pewnym ryzykiem działań niepożądanych) oraz zwiększenie korzyści osiągnięcia największej skuteczności stosowania tego produktu.

Aby lek był skuteczny, czyli dobrze działał, konieczne jest przestrzeganie zasad terapeutycznych, czyli stosowanie leku zgodnie z zaleceniami lekarza lub stosowanie leku zgodnie z ulotką oraz informacją na opakowaniu, czyli we właściwej dawce i o właściwej porze. Mogą w tym pomóc tzw. tabelki lekowe (z nazwami leków, godzinami oraz powodem ich przyjmowania). Taka rozpiska trzymana razem z dowodem osobistym może ▶



być przydatna nie tylko dla pacjenta, ale i dla lekarza, ratownika, np. w chwili zaśląbnięcia. Przy większej liczbie stosowanych leków warto korzystać również z listy, na której zaznacza się każdorazowo zażycie leku oraz ze specjalnych kasetek do precyzyjnego dawkowania leków.

Aby lek był bezpieczny, należy zapobiegać błędowi lekowemu, czyli stosować je zgodnie z terminem ważności, nie stosować ponownie leków na receptę po przebytych chorobach, sprawdzać w ulotce, czy można je zastosować w danej sytuacji, zwracać uwagę na substancję czynną (podaną na opakowaniu drobnym drukiem kursywą), aby jej nie przedawkować. Lek należy stosować zgodnie z ulotką i informacją na opakowaniu, biorąc pod uwagę skład, wskazania, przeciwwskazania, interakcje, dawkowanie, termin ważności i sposób przechowywania.

Lek może zaszkodzić np.: jeśli podana dawka jest wyższa niż zalecana, kiedy dawki podawane są za często lub kiedy podano więcej niż jeden lek zawierający tę samą substancję czynną. Dawkujemy za pomocą miarek dołączonych do opakowania, by dawka leku była odpowiednia. Jeśli dawka leku jest za mała, może nie zadziałać, a w przypadku za dużej dawki, może zaszkodzić. Np. paracetamol jest bezpieczny przy właściwym stosowaniu, ale bardzo niebezpieczny przy przedawkowaniu. Prowadzi do martwicy komórek wątroby i jej niewydolności. Objawy przedawkowania są dość opóźnione, pojawią się po 24, a nawet 72 h. Proces niszczenia wątroby jest jednak natychmiastowy.

Podobnie groźne w skutkach może być podawanie zbyt małej dawki antybiotyku, jej pomijanie lub podawanie zbyt krótko (np. 5 a nie 7 dni). Wówczas nie wszystkie bakterie zostaną zabite i będą się namnażały. Nie należy też stosować antybiotyków, gdy nie ma takiej konieczności. By zapobiegać chorobom, nie należy zapominać o higienie rąk, kichaniu w chustki, pozostaniu w tym czasie w domu i szczepieniach ochronnych.

Leki należy trzymać w oryginalnym opakowaniu, które chroni go przed światłem i wilgocią. Niektóre jednak zgodnie z zaleceniem przechowujemy w lodówce, w miejscu, gdzie jest stabilna

temperatura (nie na drzwiczkach, przy krawędziach, ściankach czy w zamrażalniku).

Leki przechowujemy w miejscu niewidocznym i niedostępnym dla dzieci. Jak wynika ze statystyk Szpitala Bielańskiego w Warszawie, są one przyczyną 57% zatruc dzieci i młodzieży w wieku 13-18 lat (to zatrucia w celu osiągnięcia efektu odurzającego lub samobójczego). W przypadku dzieci w wieku przedszkolnym mamy do czynienia z zatruciami przypadkowymi. Zatrucia paracetamolem, dekstrometorfanem (lekiem o działaniu przeciwkaszlowym), aviomarinem czy alkoholem młodych ludzi nie należą dziś do rzadkości.

Niewykorzystane, przeterminowane tabletki, kapsułki, tabletki, proszki, maści wyrzucamy do pojemników w aptece. Płynne postaci leków też, ale w szczelnie zamkniętym opakowaniu. Termometr rtęciowy można zostawić w specjalnym pojemniku w aptece. Puste opakowania po lekach wyrzucamy do pojemników na odpady segregowane. Jeśli chcemy się natomiast pozbyć igieł i strzykawek, należy w tym celu udać się do przychodni i poprosić o możliwość pozostawienia ich w specjalnym pojemniku odpadów medycznych.

Wiele osób, szczególnie seniorów, w codziennym funkcjonowaniu wspomaga się również tzw. suplementami diety. Chętnie sięgają po darmowe próbki. Według dr n. med. Anny Dworakowskiej należy być przy tym bardzo, ale to bardzo ostrożnym. Zarówno suplementy dostępne w legalnych kanałach dystrybucji (takich jak apteka), jak i nielegalnych mogą być zafalszowane. Przeprowadzane kontrole pokazują, że część z nich ma albo skład odmienny od zadeklarowanego albo zanieczyszczenia mikrobiologiczne. Zdarzały się przypadki, kiedy to w probiotykach, które przecież powinny wspierać florę jelitową, odnajdywano bakterie kałowe! Wysoka cena i znana marka nie zawsze gwarantuje wysoką jakość produktu. Dlatego też leki kupujemy w aptece, wybieramy produkty lecznicze, a nie suplementy diety. W razie wątpliwości należy konsultować się z lekarzem, farmaceutą lub u specjalistów, do których mamy zaufanie. ■

## Postępowanie z osobami z niepełnosprawnością intelektualną - część I

PODINSP. ANNA KĘDZIERZAWSKA

*21 i 26 czerwca z inicjatywy Pełnomocnika Komendanta Stołecznego Policji do spraw Ochrony Praw Człowieka odbyło się szkolenie dotyczące postępowania z osobami z niepełnosprawnością intelektualną w trakcie wykonywania czynności służbowych. W zajęciach prowadzonych przez prof. nadzw. dr. hab. n. med. Jerzego Kotowicza z Akademickiego Centrum Medycznego w Warszawie, Prezesa Mazowieckiego Oddziału Okręgowego PCK w Warszawie wzięło udział ponad 200 policjantów prewencji, ruchu drogowego, policjanci negocjatorzy, funkcjonariusze SPAP i ZAP oraz psychologowie.*

Uczestnicy mieli okazję nie tylko wysłuchać ważnych informacji na temat chorób wynikających z zaburzeń i dysfunkcji mózgu, które dotyczą część społeczeństwa, obejrzeć filmy edukacyjne poświęcone poszczególnym stadiom choroby Alzheimera, ale również dyskutować o kierunku postępowania z osobami wymagającymi szczególnego traktowania z profesorem oraz Dyrektorem Przychodni ACM Katarzyną Dawidziuk.

Policjanci wielokrotnie spotykają się podczas wykonywanych czynności z osobami z niepełnosprawnością intelektualną. Wiedza, jak w takich sytuacjach reagować i kiedy zwrócić się o po-

moc medyczną jest niezwykle istotna.

Zainteresowani tymi zagadnieniami, w szczególności sposobem postępowania z osobami z niepełnosprawnością intelektualną więcej informacji znajdą także w raporcie przygotowanym przez Pełnomocnika Komendanta Głównego Policji do spraw Ochrony Praw Człowieka, przesłanym w czerwcu do wszystkich jednostek.

### ŚWIAT MÓZGU

Osoby z niepełnosprawnością intelektualną spotykamy na ulicy, w urzędzie, nieraz choroba dotyka naszych krewnych ▶



i znajomych. Choć często słyszymy, że serce jest najważniejszym organem człowieka, jednak to mózg odpowiada za nasze myśli, uczucia i zachowania. Jest najważniejszą strukturą w ludzkim ciele. Sprawia, że możemy być świetnymi architektami, muzykami lub profesjonalistami w innych dziedzinach nauki. Mózg może być jednocześnie źródłem wielu chorób przewlekłych, które prowadzą do niepełnosprawności. Jak pokazują statystyki, liczba takich chorych stale rośnie z uwagi na systematyczne starzenie się społeczeństwa, a miliony chorych na świecie to ogromne koszty, które ponosi budżet na ochronę zdrowia. 120 mln Europejczyków jest dotkniętych obecnie co najmniej jedną chorobą mózgu. Dotyczy to głównie osób w wieku emerytalnym. Zdrowie mózgu jest więc jednym z największych wyzwań społecznych.

Diagnostyką i leczeniem osób cierpiących na padaczkę, migrenę, stwardnienie rozsiane i udary mózgu zajmują się neurologi. Z uwagi na przyczyny dzielą choroby neurologiczne na: naczyniowe (patologia w obrębie naczyń ośrodkowego układu nerwowego), zwyrodnieniowe, zapalne (zapalenie mózgu, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych), nerwowo-mięśniowe, nowotworowe (guzy mózgu, guzy rdzenia), paranowotworowe (objawy nowotworu w innym miejscu organizmu niż on sam, zapalenie mięśni czy polineuropatie), choroby niedoborowe (np. przy braku witaminy B12) oraz urazy układu nerwowego (zespół pourazowy czyli wpływ narkotyków).

### 65+ I ICH CHOROBY

Wśród chorób psychicznych najczęściej spotykana jest depresja, szczególnie wśród młodych ludzi i osób starszych. Często kończy się próbą samobójczą lub samobójstwem. „Odlotem”, upadkiem z wysokości kończą się zazwyczaj sytuacje, w których cierpiący na depresję zażyją jakiś środek psychoaktywny. Innymi chorobami psychicznymi są też: choroby otępienne (choroba Alzheimera) i stany psychotyczne (ostre - psychoza i przewlekłe - np. schizofrenia). Stany te zwracają uwagę społeczeństwa. Chory jest często stygmatyzowany.

Jeśli chodzi o choroby przewlekłe, według badań PolSenior osoby w wieku 65+ najczęściej chorują na nadciśnienie tętnicze (aż 71,3%), przewlekłą chorobę nerek, depresję, demencję, cukrzycę, niedokrwistość, POCHP (przewlekłą obturacyjną chorobę płuc) i choroby tarczycy.

Szacuje się, że w krajach rozwiniętych odsetek ludzi powyżej 65 roku życia w 2030 r. przekroczy 30% populacji. Najczęstsze choroby w tym wieku to: depresja, zaburzenia psychiczne, choroby naczyniowe serca i mózgu (zawał, udar), zespoły bólowe (zespoły korzeniowe, dyskopatie, zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa) i choroby nowotworowe. Wśród chorób zwyrodnieniowych w tym wieku mamy też do czynienia z chorobą Parkinsona

na i SLA (stwardnienie zanikowe boczne - cierpiał na nią zmarły w wieku 76 lat w marcu tego roku słynny astrofizyk Stephen Hawking).

### CHOROBA ALZHEIMERA

Jest dość znana w społeczeństwie. U każdego pacjenta występuje inaczej i stanowi wyzwanie także dla rodziny chorego. Czym jest otępienie? Dawniej mówiło się: ma sklerozę, demencję starczą. Lekarze jednak nazywają otępieniem zespół objawów, takich jak: upośledzenie pamięci, myślenia, orientacji, rozumienia, liczenia, zdolności uczenia się, wystawiania się i zdolności oceny rzeczywistości. Otępienie mózgu może być wywołane różnymi przyczynami: choroby somatyczne, neurologiczne oraz pierwotnie zwyrodnieniowe choroby mózgu. Najczęściej występującą chorobą otępienia jest właśnie choroba Alzheimera.

Cierpi na nią około 5-10% populacji po 65 roku życia, czyli 36 mln osób na świecie (liczba ta co 20 lat ulega podwojeniu), w Polsce - około 470 tys. Jeszcze w 1990 r. było to 10% osób powyżej 65+, 20 lat później już prawie 15%, a w 2030 r. szacuje się, że będzie to 30%. Około 70% dotkniętych nią nie ma świadomości choroby. Ocenia się, że od 20 do 50% przypadków jest błędnie diagnozowanych już na jej początku. Choroba zupełnie dezorganizuje życie pacjenta i jego rodziny.

Rozpoczyna się niespodziewanie, najczęściej od problemów z pamięcią. Zaniepokojenie powinno wzbudzić, gdy bliski gubi się w miejscach, które dobrze zna. Zapomina o ważnych wydarzeniach dnia codziennego, nazwiskach i datach. Denerwuje się bez powodu lub izoluje się. Reakcje ludzi mających problemy z pamięcią są różne. Mogą je ukrywać, zaprzeczać, winić innych, wspomagać pamięć zapiskami, mogą być rozdrażnieni. Zrozum, że dziwne zachowania chorego mogą być objawem choroby, a nie jego celowym działaniem. W sytuacjach trudnych reaguj spokojem. Chorym musi zająć się jak najszybciej lekarz specjalista: neurolog lub psychiatra. Aby rozpocząć leczenie wskazana jest diagnoza lekarsko-psychologiczna.

Choroba postępuje u różnych osób w innym tempie. Pamiętaj, aby chory funkcjonował w stabilnym środowisku. Ważny jest stały harmonogram dnia dostosowany do możliwości chorego. Należy włączyć w plan dnia ćwiczenia funkcji poznawczych. Stałość codziennych czynności, tj. posiłki, spacer, ćwiczenia, toaleta, sprawiają, że czuje się on bezpiecznie. Angażuj chorego w czynności, które zawsze lubił wykonywać. Nie izoluj go od innych ludzi. Rozmawiaj z nim o jego przyszłości. Upoważnienia i pełnomocnictwa wydane przez niego teraz będą pomocne za jakiś czas. Sprawdź, jakie świadczenia i ulgi przysługują choremu. Informacje uzyskasz w ZUS i w Zespole Orzekania o Niepełnosprawności. Pomoże także pracownik socjalny ośrodka ▶



pomocy społecznej.

Z czasem choroba objawia się coraz większą dezorganizacją zachowania. Mogą wystąpić objawy psychotyczne, np. halucynacje, problem z rozpoznawaniem sytuacji niebezpiecznych i odróżnianiem tych realnych od tych nierealnych, kierowanie oskarżeń w kierunku bliskich. Chory jest nieporadny w wykonywaniu codziennych czynności, np. spożywanie posiłków będzie wymagało pomocy opiekuna. Dodatkowym objawem jest wzmożona aktywność choroby w nocy tzw. objaw zachodzącego słońca.

Ostatni etap choroby może trwać bardzo długo. Chory przestaje być samodzielny. Nie porusza się. W tym czasie jest w pełni zależny od opiekuna. Na tym etapie bardzo ważny jest kontakt emocjonalny z bliską osobą. Chory bardzo tego potrzebuje. Istotne jest, aby świadomie przygotować się do tego etapu cho-

roby i znaleźć wsparcie.

Radzenie sobie z codziennym stresem związanym z opiekowaniem się chorą osobą może okazać się zbyt trudne. Nie oznacza to, że opiekun poniósł porażkę. Warto wtedy udać się po pomoc do instytucji i domów całodobowej opieki osób starszych.

Badania nad wynalezieniem leków na chorobę Alzheimera wciąż trwają. Obecnie stosowane tylko spowalniają chorobę. Wiadomo jednak, że systematyczna aktywność fizyczna i dbałość o higienę psychofizyczną mogą opóźnić początek i postęp choroby.

Już za miesiąc kolejna część cyklu poświęconego postępowaniu z osobami z niepełnosprawnością intelektualną, chorych m.in. na padaczkę, różne zaburzenia poznawcze, udar mózgu czy stwardnienie rozsiane. ■

## Praktyczny poradnik savoir-vivre wobec osób niepełnosprawnych



**United Spinal Association**

*Niemal każdego dnia zdarza nam się spotykać osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Tak bardzo nie chcemy sprawić im przykrości, że często sami czujemy się niepewnie i mamy tego świadomość, ale to jeszcze bardziej nas krępuje. Nie zawsze wiemy, jak się zachować w kontaktach z nimi i jak przyjść im ze skuteczną i właściwą pomocą, gdy tego potrzebują. Dzięki przychylności autorów i wielu instytucji publikujemy cykl krótkich porad, które nam to ułatwią. (red.)*

### WSKAZÓWKI TERMINOLOGICZNE

STAWIAJ OSOBĘ NA PIERWSZYM MIEJSCU. Mów „osoba niepełnosprawna” a nie „niepełnosprawny”, „osoby niepełnosprawne” a nie „niepełnosprawni”. Jeśli chodzi o konkretne formy niepełnosprawności, bezpiecznie jest mówić „osoba z zespołem Tourette’a” lub „osoba z porażeniem mózgowym”. Zdarza się jednak, że poszczególne osoby mają swoje własne preferencje, dlatego jeśli nie masz pewności, jakich słów używać - zapytaj.

Unikaj przestarzałych określeń takich jak „upośledzony” czy „kaleka”. Pamiętaj też, że wiele osób niepełnosprawnych nie lubi żargonowych, eufemistycznych określeń typu „inwalida narządu ruchu” czy „sprawny inaczej”.

Zamiast „przykuty do wózka inwalidzkiego” mów „osoba korzystająca z wózka”. Wózek umożliwia osobie niepełnosprawnej poruszanie się i pełne uczestnictwo w życiu społecznym, jest więc elementem wyzwalającym a nie „przykuwającym”.

Unikaj negatywnych określeń w stylu „cierpiący” czy „chory”, mów „osoba z AIDS” zamiast „osoba cierpiąca na AIDS” czy „osoba chora na AIDS”.

Rozmawiając z osobami niepełnosprawnymi można swobodnie używać wyrażenia idiomatycznych. Całkowicie dopuszczalne jest żegnanie się z osobą niewidomą słowami „dobrze było cię widzieć” albo „do zobaczenia”, gdyż niepełnosprawni sami często używają tego typu wyrażenia.

Osoby niesłyszące komunikują się między sobą za pomocą języka migowego, uważając się za członków mniejszości kulturowej i językowej. Nazywają siebie osobami Niesłyszącymi przez duże N, a określenie „głuchy” może być dla tych osób obraźliwe. Niektórzy mogą nie mieć nic przeciwko niemu, ale bezpieczniej jest określać osoby, które częściowo utraciły słuch, lecz używają języka migowego, jako „niedosłyszące” a osoby ze znaczną utratą słuchu jako Niesłyszące lub niesłyszące.

Autor Judy Cohen

ACCESS RESOURCES

Publikacja United Spinal Association

Tłumaczenie na zlecenie Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej



## Nasz „niebieski brat” potrzebuje pomocy!



Łukasz Augustyniak ma 38 lat i od 12 lat jest policjantem Oddziału Prewencji Policji w Warszawie. Ma żonę i dwóch synów. Od ponad czterech lat choruje na nowotwór złośliwy piersi. Po ciężkim leczeniu (16 chemioterapiach, mastektomii radykalnej, radioterapii) myślał, że już koniec i walka jest wygrana, niestety okazało się, że są przerzuty do kręgosłupa, lewego płuca i węzłów chłonnych. Obecnie przegrywa kolejną walkę, a żadna refundowana terapia nie przynosi rezultatów - następuje ciągła progresja choroby. Nadzieją jest lek stosowany za granicą, który w Polsce jest nierefundowany. Koszt miesięcznej kuracji to 10 tys. zł, a minimalny czas jej trwania to pół roku.

Z uwagi na wysokie koszty leczenia, na które nie stać Łukasza, traci on nadzieję, a tym samym cię szansę, żeby spokojnie patrzeć, jak dorastają jego synowie. Jeżeli ktoś może wspomóc Łukasza w walce z chorobą, prosimy o pomoc finansową w postaci darowizny na konto Fundacji Avalon: **62 1600 1286 0003 0031 8642 6001** tytuł: **Augustyniak, 8868**. Można również wysłać SMS na nr **75165** o treści: **POMOC 8868** (koszt 6.15 zł brutto). Liczy się każda złotówka!

**Nie zostawiamy swoich w potrzebie!**

ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU W PROJEKCIE

# PROFESJONALNE KADRY w POLICJI



Jesteś funkcjonariuszem lub pracownikiem Policji z terenu województwa mazowieckiego?  
Chcesz podnieść swoje umiejętności i nabyć nowe kwalifikacje?

OFERUJEMY BEZPŁATNE KURSY:

PRAWA JAZDY KATEGORII C+E, PRAWA JAZDY KATEGORII C, PRAWA JAZDY KATEGORII D, OPERATORA WÓZKÓW WIDŁOWYCH, SPAWALNICZY METODĄ MIG, SPAWALNICZY METODĄ MAG, ADR NA PRZEWOZY DROGOWE TOWARÓW NIEBEZPIECZNYCH, HDS NA OPERATORA ŻURAWIA PRZEŁADUNKOWEGO, STERMOTORZYSTY, NADAJĄCY UPRAWNIENIA RATOWNIKA WODNEGO, DOSKONALĄCE TECHNIKI JAZDY SAMOCHODEM I MOTOCYKLEM, KWALIFIKOWANY PIERWSZEJ POMOCY, Z ZAKRESU LOTÓW DRONEM W ZASIĘGU WZROKU UAVO VLOS, Z ZAKRESU LOTÓW DRONEM POZA ZASIĘGIEM WZROKU UAVO BVLOS, POSŁUGIWANIA SIĘ JĘZYKIEM MIGOWYM PJM, ELEKTRYCZNY G1, ENERGETYCZNY G2.

[WWW.ARMSA.PL](http://WWW.ARMSA.PL)



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Stołeczny Magazyn Policyjny - miesięcznik, ISSN 1731-4550

Nakład: 1500 egzemplarzy

Adres redakcji: ul. Nowolipie 2, 00-150 Warszawa

e-mail: [redakcja@ksp.policja.gov.pl](mailto:redakcja@ksp.policja.gov.pl)

Telefon: (22) 603-38-40; (22) 603-38-41

Redaktor Naczelna: podinsp. Anna Kędzierzawska

Skład graficzny: Karina Pohoska

Druk: GRAWIPOŁ ul. Poznańska 42, 76-200 Słupsk



Redakcja zastrzega sobie prawo skracania, zmiany tytułów i opracowania redakcyjnego tekstów przyjętych do druku. Za treść zamieszczonych reklam, ogłoszeń i materiałów sponsorowanych redakcja nie odpowiada. Przedruki z czasopisma tylko za zgodą redaktora naczelnego. Miesięcznik rozprowadzany jest bezpłatnie w policyjnej dystrybucji wewnętrznej.